

ANALISIS KUALITAS HIDUP PEREMPUAN PERIMENOPAUSE**Noli Kusumawanti, Triana Indrayani*, Jenny Anna Siauta**

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila, Pejaten, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id**ABSTRAK**

Perimenopause (usia 40-50 tahun) memicu fluktuasi estrogen, gejala vasomotor (*hot flash*), insomnia, dan *mood swing*, menurunkan kualitas hidup (QoL) domain fisik-psikologis hingga 20-30%. Akibatnya, kualitas hidup perempuan sering menurun drastis karena keluhan fisik mengganggu aktivitas harian, sementara masalah emosional melemahkan semangat dan hubungan sosial. Tujuan: Menganalisis hubungan IMT, aktivitas fisik, mekanisme koping, dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan perimenopause di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan. Metodologi: Deskriptif korelasi *cross-sectional* pada 70 sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan WHOQOL-BREF (kualitas hidup), timbangan (IMT), IPAQ-SF (aktivitas fisik), Brief COPE (mekanisme koping), *Google Form* untuk dukungan suami. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* ($\alpha=0.05$). Hasil Penelitian: Analisa univariat menunjukkan perempuan perimenopause memiliki kualitas hidup baik 70%, IMT berlebih 67.1%, aktivitas rendah 45.7%, koping adaptif 71.4% dan mendapatkan dukungan suami 67.1%. Analisa bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara IMT ($p=0.015$; OR=7.125), aktivitas fisik ($p=0.000$), mekanisme koping ($p=0.000$; OR=22.000), dan dukungan suami ($p=0.000$; OR=19.200) dengan kualitas hidup pada perempuan perimenopause. Simpulan: Terdapat hubungan bermakna antara IMT, aktifitas fisik, mekanisme koping, dan dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan perimenopause.

Kata kunci: aktivitas fisik; dukungan suami; IMT; kualitas hidup; mekanisme koping; perimenopause

ANALYSIS OF QUALITY OF LIFE IN PERIMENOPAUSAL WOMEN**ABSTRACT**

Perimenopause (age 40-50 years) triggers estrogen fluctuations, vasomotor symptoms (hot flashes), insomnia, and mood swings, reducing the quality of life (QoL) in the physical-psychological domain by 20-30%. As a result, women's quality of life often decreases drastically because physical complaints interfere with daily activities, while emotional problems weaken their spirits and social relationships. Objective: To analyze the relationship between BMI, physical activity, coping mechanisms, and husband's support with the quality of life of perimenopausal women at the National Police Headquarters Health Center in South Jakarta. Methodology: Descriptive cross-sectional correlation on 70 samples using a purposive sampling technique. The research instruments used the WHOQOL-BREF (quality of life), scales (BMI), IPAQ-SF (physical activity), Brief COPE (coping mechanisms), Google Form for husband's support. Analysis was carried out univariately and bivariately using the chi-square test ($\alpha = 0.05$). Research Results: Univariate analysis showed that perimenopausal women had a good quality of life of 70%, overweight BMI 67.1%, low activity 45.7%, adaptive coping 71.4% and received husband's support 67.1%. Bivariate analysis showed a significant relationship between BMI ($p=0.015$; OR=7.125), physical activity ($p=0.000$), coping mechanisms ($p=0.000$; OR=22.000), and husband's support ($p=0.000$; OR=19.200) with quality of life in perimenopausal women. Conclusion: There is a significant relationship between BMI, physical activity, coping mechanisms, and husband's support with quality of life in perimenopausal women.

Keywords: BMI; coping mechanisms; husband's support; perimenopause; physical activity; quality of life

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah masa transisi alami menuju menopause yang biasanya terjadi pada usia 40-50 tahun, ditandai dengan naik-turun kadar hormon estrogen dalam tubuh. Perubahan ini memicu berbagai gejala seperti siklus haid tidak teratur, rasa panas tiba-tiba (*hot flash*), keringat malam berlebih, sulit tidur, serta perubahan suasana hati seperti mudah cemas atau sedih. Akibatnya, kualitas hidup perempuan sering menurun drastis karena keluhan fisik mengganggu aktivitas harian, sementara masalah emosional melemahkan semangat dan hubungan sosial. Menopause bukan hanya berhenti haid, melainkan proses yang memengaruhi kesehatan menyeluruh, kesejahteraan batin, serta produktivitas kerja dan ekonomi keluarga. Tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini berisiko menurunkan kualitas hidup secara signifikan (Jayanti *et al.*, 2020).

Perbedaan gejala perimenopause ini terlihat dari tingkat kejadian yang bervariasi di seluruh dunia. Di Eropa dan Amerika, 60-80% wanita mengalami keluhan berat seperti *hot flash* hebat dan depresi. Berbeda di Asia yang gejalanya lebih ringan: 57% di Malaysia, 18% di China, serta hanya 10% di Jepang dan Indonesia berkat pola makan kaya kedelai yang mengandung phytoestrogen alami (Cabral dalam Fruitasari, 2024). Di Indonesia sendiri, 25-30% perempuan usia 40-55 tahun mengalami gejala ini, dengan 28.7% merasakan *hot flash* dan 22% depresi ringan, terutama di kota besar (Kemenkes RI, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), dukungan kesehatan sosial, psikologis, dan fisik selama masa transisi menopause harus menjadi bagian integral dari perawatan kesehatan. Meningkatkan kesadaran mengenai menopause dan dampaknya terhadap wanita pada tingkat individu, masyarakat, serta pembangunan sosial-ekonomi suatu negara menjadi fokus utama WHO untuk mendukung penuaan sehat dan kualitas hidup tinggi sebelum, selama, dan setelah menopause (WHO, 2024). Pada Hari Menopause Sedunia 25 Oktober 2025, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Pusat Krisis Kesehatan menggelar edukasi kesehatan reproduksi dan mental serta skrining perimenopause untuk mencegah penurunan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2025).

Kualitas hidup perempuan perimenopause dapat dinilai melalui pendekatan *World Health Organization Quality of Life-Brief* (WHOQOL-BREF) yang meliputi 4 aspek utama: fisik (kekuatan tubuh, nyeri, kualitas tidur), psikologis (suasana hati, harga diri, pikiran negatif), sosial (hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan lingkungan (keuangan, akses layanan kesehatan, rasa aman). Pendekatan ini sangat tepat karena perempuan usia 40-50 tahun sering mengalami penurunan aspek fisik-psikologis hingga 20-30% akibat gejala perimenopause tanpa penanganan (WHO, 2023). Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang mencerminkan status gizi seseorang. IMT tinggi memperburuk gejala perimenopause melalui resistensi insulin di mana tubuh sulit memproses gula darah serta peradangan kronis dan *hot flash* yang 2–3 kali lebih sering, karena lemak perut mengonversi hormon androgen menjadi estrogen berlebih. Studi pada 136 sampel menemukan hubungan signifikan antara IMT dan kualitas hidup selama transisi menuju menopause (Refaei *et al.*, 2021).

Masa transisi menopause juga dikaitkan dengan peningkatan obesitas, perubahan bentuk tubuh dari ginekoid ke android, serta akumulasi lemak perut dan visceral, yang memperburuk risiko kardiometabolik karena lemak visceral mengganggu pengaturan suhu tubuh di pusat hipotalamus otak. Di Indonesia, 30% perempuan usia 45 tahun ke atas memiliki IMT tinggi, sehingga meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung selama perimenopause (Albert *et al.*, 2023).

Faktor kedua yang saling terkait dengan IMT adalah aktivitas fisik yang memengaruhi gejala secara keseluruhan. *Health Promotion Model* menunjukkan aktivitas sedang seperti jalan cepat 150 menit per minggu dapat meningkatkan kualitas hidup 20-40% melalui pelepasan endorfin (hormon bahagia), penurunan peradangan (*protein C-reactive/CRP* turun 30%), serta pengendalian berat badan (Aqtam *et al.*, 2018). Studi pada 53 sampel menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup wanita menopause (Renaldi, 2022).

Mekanisme koping berfungsi sebagai jembatan antara faktor fisik (IMT dan aktivitas) dengan aspek psikologis. Teori *stress and coping* membagi strategi menjadi *problem-focused* (menyelesaikan masalah seperti belajar tentang menopause) dan *emotion-focused* (mencari dukungan sosial), di mana cara mengatasi stres yang efektif terbukti meningkatkan kualitas hidup secara signifikan (Maryam, 2017). Studi menemukan wanita dengan koping adaptif memiliki kualitas hidup baik sebesar 71% melalui reframing (mengubah pandangan negatif menjadi positif), sedangkan koping maladaptif menyebabkan kualitas hidup buruk hingga 58.3% (Yanti, 2023).

Dukungan suami menjadi penyangga luar yang menguatkan semua faktor sebelumnya, terutama dalam melengkapi mekanisme koping individu. Teori Dukungan Sosial mengelompokkan dukungan menjadi emosional (pemberian empati), instrumental (bantuan praktis rumah tangga), informasi (saran kesehatan), dan appraisal (pujian afirmasi), yang secara bersama-sama meningkatkan kualitas hidup 35% dengan meredam stres hormon (kortisol turun) (Anggy, 2018). Studi pada 126 sampel menemukan hubungan signifikan antara dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause (Wardani *et al.*, 2019).

Survey awal di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan tahun 2025 menunjukkan 4 dari 10 wanita usia 45 tahun ke atas mengeluh osteoporosis seperti nyeri lutut dan penurunan kinerja hingga 25%. Keluhan ini berhubungan langsung dengan penurunan kepadatan tulang akibat gejala perimenopause, sehingga diperlukan penelitian mendalam untuk memperbaiki program kesehatan instansi. Berdasarkan fenomena diatas, Penulis menganalisis Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

METODE

Desain penelitian ini bersifat deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah personel wanita aktif di Satuan Kerja Pusdokes Mabes Polri sebanyak 243 orang selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (Perempuan usia 40–50 tahun, bekerja atau beraktivitas di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan, tidak mengalami henti menstruasi dalam 12 bulan berturut-turut dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, dapat membaca dan mengisi kuesioner secara mandiri dan bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*) dan eksklusi (Mengalami penyakit kronis berat yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan misalnya kanker, gagal ginjal, penyakit jantung berat dan sedang menjalani pengobatan psikiatri berat), sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 responden. Penelitian dilakukan di Pusdokes Mabes Polri, Gedung Presisi I Lt. 2, Jl. Trunojoyo No. 3, Selong, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, pada periode Desember 2025–Januari 2026. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen WHOQOL-BREF (kualitas hidup) yang telah terbukti valid dan reliabel secara internasional, timbangan (IMT), IPAQ-SF (aktivitas fisik), Brief COPE (mekanisme koping), serta skala *likert* (dukungan suami) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya dan disebar melalui *google form*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square ($p = 0.05$ $\alpha=0.05$). Penulis menyatakan tidak ada konflik

kepentingan yang potensial atau aktual terkait penelitian ini. Penelitian ini mendapat ijin etik dengan No. No.023/e-KEPK/FIKES/I/2026.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Kualitas Hidup	f	%
Kurang	21	30
Baik	49	70

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 49 orang (70%) memiliki kualitas hidup yang baik di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi IMT Perempuan Perimenopause

IMT	f	%
Berat Badan Berlebih	47	67.1
Normal	23	32.9

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 47 orang (67.1%) memiliki indeks massa tubuh berada dalam kategori berat badan berlebih di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Perempuan Perimenopause

Aktivitas Fisik	f	%
Rendah	32	45.7
Sedang	20	28.6
Tinggi	18	25.7

Berdasarkan tabel 3. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 32 orang (45.7%) memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Perempuan Perimenopause

Mekanisme Koping	f	%
Maladaptif	20	28.6
Adaptif	50	71.4

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 50 orang (71.4%) memiliki mekanisme koping adaptif di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Perempuan Perimenopause

Dukungan Suami	f	%
Tidak Mendukung	23	32.9
Mendukung	47	67.1

Berdasarkan tabel 5. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 47 orang (67.1%) mendapatkan dukungan suami di Pusdokes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 6.
Hubungan IMT Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

IMT	Kualitas Hidup				Total		<i>P-value</i>	OR (CI 95%)
	Kurang		Baik					
	f	%	f	%	f	%		
BB Berlebih	19	40.4	28	59.6	47	100	0.015	7.125 (1.493 – 34.009)
Normal	2	8.7	21	91.3	23	100		

Berdasarkan tabel 6. diatas menunjukkan bahwa dari 47 perempuan perimenopause yang memiliki IMT berat badan berlebih, sebanyak 19 perempuan perimenopause (40.4%) memiliki kualitas hidup yang kurang, sedangkan dari 23 perempuan perimenopause yang memiliki IMT normal, sebanyak 21 perempuan perimenopause (91.3%) memiliki kualitas hidup yang baik.

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0.015 < (\alpha = 0.05)$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kualitas hidup perempuan perimenopause di Pusdokkes Mabes Polri Jakarta Selatan. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7.125 (95% CI: 1.493 – 34.009), artinya perempuan perimenopause yang memiliki IMT berada dalam kategori berat badan berlebih mempunyai peluang 7 kali lebih besar memiliki kualitas hidup yang kurang.

Tabel 7.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup				Total		P-value
	Kurang		Baik				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	19	59.4	13	40.6	32	100	0.000
Sedang	1	5.0	19	95	20	100	
Tinggi	1	5.6	17	94.4	18	100	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 32 perempuan perimenopause yang memiliki aktivitas fisik berada dalam kategori rendah, sebanyak 19 perempuan perimenopause (59.4%) memiliki kualitas hidup yang kurang, sedangkan dari 20 perempuan perimenopause yang memiliki aktivitas fisik berada dalam kategori sedang, sebanyak 19 perempuan perimenopause (95%) memiliki kualitas hidup yang baik dan dari 18 perempuan perimenopause yang memiliki aktivitas fisik berada dalam kategori tinggi, sebanyak 17 perempuan perimenopause (94.4%) memiliki kualitas hidup yang baik. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0.000 < (\alpha = 0.05)$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan perimenopause di Pusdokkes Mabes Polri Jakarta Selatan.

Tabel 8.

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Mekanisme Koping	Kualitas Hidup				Total		P-value	OR (CI 95%)
	Kurang		Baik					
	f	%	f	%	f	%		
Maladaptif	15	75	5	25	20	100	0.000	22.000
Adaptif	6	12	44	88	50	100		(5.856 – 82.653)

Berdasarkan tabel 8. diatas menunjukkan bahwa dari 50 perempuan perimenopause yang memiliki mekanisme koping adaptif, sebanyak 44 perempuan perimenopause (88%) memiliki kualitas hidup yang baik, sedangkan dari 20 perempuan perimenopause yang memiliki mekanisme koping maladaptif, sebanyak 15 perempuan perimenopause (75%) memiliki kualitas hidup yang kurang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0.000 < (\alpha = 0.05)$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan kualitas hidup perempuan perimenopause di Pusdokkes Mabes Polri Jakarta Selatan. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 22.000 (95% CI: 5.856 – 82.653), artinya perempuan perimenopause yang memiliki mekanisme koping maladaptif mempunyai peluang 22 kali lebih besar memiliki kualitas hidup yang kurang.

Tabel 9.

Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Dukungan Suami	Kualitas Hidup				Total		<i>P-value</i>	OR (CI 95%)
	Kurang		Baik					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Mendukung	16	69.6	7	30.4	23	100	0.000	19.200
Mendukung	5	10.6	42	89.4	47	100		(5.317 – 69.331)

Berdasarkan tabel 9. diatas menunjukkan bahwa dari 47 perempuan perimenopause mendapatkan suami yang mendukung, sebanyak 42 perempuan perimenopause (89.4%) memiliki kualitas hidup yang baik, sedangkan dari 23 perempuan perimenopause yang mendapatkan suami yang tidak mendukung, sebanyak 16 perempuan perimenopause (69.6%)

memiliki kualitas hidup yang kurang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0.000 < (\alpha = 0.05)$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan perimenopause di Pusdokkes Mabes Polri Jakarta Selatan. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 19.200 (95% CI: 5.317 – 69.331), artinya perempuan perimenopause yang mendapatkan suami yang tidak mendukung mempunyai peluang 19 kali lebih besar memiliki kualitas hidup yang kurang.

PEMBAHASAN

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan perimenopause, yaitu 67.1% memiliki IMT berat badan berlebih. Dari kelompok ini, sebanyak 40.4% mengalami kualitas hidup kurang. Sebaliknya, dari 23 perempuan dengan IMT normal, sebanyak 91.3% memiliki kualitas hidup baik. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara IMT dengan kualitas hidup, yang mana perempuan perimenopause dengan IMT berlebih memiliki peluang 7 kali lebih besar memiliki kualitas hidup kurang. Menurut teori WHOQOL-BREF, kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam hidup, dalam konteks budaya dan sistem nilai, terkait tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran, yang mencakup domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Indeks massa tubuh merupakan alat pengukuran sederhana yang dievaluasi dari rasio berat badan terhadap kuadrat tinggi badan (Ratumanan et al., 2023).

Pada perempuan perimenopause, peningkatan IMT sering melibatkan redistribusi lemak dari pinggul-paha ke area perut (obesitas sentral tipe android), dipicu penurunan estrogen yang mengganggu regulasi lemak visceral (Amansyah et al., 2025). Kondisi ini memicu resistensi insulin, lambatnya metabolisme basal akibat hilangnya massa otot, serta pelepasan sitokin pro-inflamasi yang menyebabkan peradangan kronis. Akibatnya, muncul gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, nyeri sendi, serta dampak psikologis berupa kecemasan, depresi, dan penurunan rasa percaya diri terhadap perubahan bentuk tubuh. Pengelolaan IMT optimal sehingga mencegah sindrom metabolik dan mendukung kesehatan jangka panjang (Hayuningsih et al., 2024).

Secara fisik, IMT tinggi memperburuk keluhan muskuloskeletal melalui beban mekanis pada sendi, penipisan tulang rawan, dan penurunan estrogen (Zhou et al., 2018). Domain psikologis terganggu oleh kelelahan dan persepsi diri negatif akibat kurangnya olahraga (Zulfi et al., 2021). Domain sosial terhambat oleh keluhan vasomotor seperti hot flushes, yang mengganggu termoregulasi karena lemak berlebih dan leptin tinggi, sehingga menimbulkan insomnia dan isolasi sosial (Techatraisak & Jiwornlerk, 2019). Sementara domain lingkungan dipengaruhi keluhan urogenital seperti inkontinensia, akibat pelemahan otot dasar panggul dan obesitas (Geng et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi lain. Zulfi et al., (2021) menemukan proporsi responden dengan IMT obesitas tinggi (65.5%) berkorelasi dengan keluhan menopause yang menurunkan kualitas hidup. Penelitian Amansyah et al., (2025) melaporkan 60.0% wanita menopause di RSUD Royal Prima Medan tergolong overweight. Penelitian Syalfina (2017) menyatakan responden overweight-obesitas mendominasi kelompok kualitas hidup kurang, sementara IMT normal memiliki keluhan lebih ringan. Penelitian Renaldi (2022) menemukan korelasi signifikan ($p=0.016$) antara aktivitas fisik tinggi dengan kualitas hidup baik, dan penelitian Putra et al., (2025) menunjukkan aktivitas fisik tinggi menurunkan IMT dan lemak

tubuh secara paralel. Interaksi ini relevan untuk populasi Indonesia, di mana aktivitas fisik rendah memperburuk obesitas perimenopause

Menurut asumsi peneliti, perempuan perimenopause dengan IMT normal tapi kualitas hidup kurang (8.7%) kemungkinan dipengaruhi faktor aktivitas fisik rendah atau pola makan tinggi karbohidrat khas Indonesia, yang menyebabkan fluktuasi estrogen awal perimenopause memicu nyeri sendi dominan meski berat badan terjaga. Sebaliknya, perempuan IMT berlebih dengan kualitas hidup baik (59.6%) mungkin mendapat manfaat dari dukungan suami yang mendorong coping adaptif seperti diet bersama, ditambah rutinitas Polri yang meningkatkan aktivitas fisik secara tidak langsung sehingga mengimbangi risiko metabolik IMT tinggi.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh perempuan perimenopause, yaitu 45.7%, memiliki aktivitas fisik rendah. Dari kelompok ini, sebanyak 59.4% mengalami kualitas hidup kurang. Sebaliknya, dari 20 perempuan dengan aktivitas fisik sedang, sebanyak 95% memiliki kualitas hidup baik, dan dari 18 responden dengan aktivitas tinggi, sebanyak 94.4% memiliki kualitas hidup baik. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup. Teori WHOQOL-BREF menekankan bahwa kualitas hidup adalah persepsi subjektif yang dipengaruhi oleh interaksi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, di mana aktivitas fisik berperan sebagai modulator utama dalam menjaga keseimbangan domain-domain tersebut pada fase transisi hormonal seperti perimenopause. Aktivitas fisik memengaruhi gejala hormonal dengan merangsang produksi estrogen-progesteron, meningkatkan imunitas, serta mencegah penurunan massa otot dan fungsi sendi seiring usia (Hidayah et al., 2023).

Rendahnya aktivitas memperburuk fluktuasi hormon, gejala vasomotor (hot flashes), sarkopenia, resistensi insulin, serta dampak psikologis seperti kelelahan kronis dan isolasi sosial (Sahirah et al., 2024). Sebaliknya, aktivitas rutin seperti jalan cepat 30 menit atau aerobik memperkuat jantung-paru, melepaskan endorfin untuk mengatur mood dan suhu tubuh, serta membangun massa otot melawan osteoporosis dan redistribusi lemak visceral (Khadilkar, 2019). Manfaat ini meluas ke domain WHOQOL-BREF. Pada domain fisik, olahraga mengurangi nyeri sendi dan kelelahan, meningkatkan daya tahan harian. Domain psikologis terdorong oleh serotonin-dopamin yang meredakan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, sehingga memperbaiki rasa percaya diri dan kepuasan hidup. Domain sosial dan lingkungan pun terjaga melalui energi untuk interaksi keluarga serta pencegahan risiko jangka panjang seperti diabetes atau penyakit jantung (Namazi et al., 2019).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Lestari & Zulhijriani (2025) menemukan aktivitas fisik rendah mendominasi (42.9%) pada ibu premenopause usia 40 tahun keatas. Penelitian Nurlatifa (2023) melaporkan responden rendah cenderung kualitas hidup buruk (20%, $p=0.002$). Penelitian Kusumaningrum & Hidayati, (2020) menunjukkan hubungan signifikan ($p=0.004$, 49% sedang masih rendah). Penelitian Sriantini (2020) mencatat proporsi rendah lebih kecil (16.5%) di Denpasar, mencerminkan variasi regional. Menurut asumsi peneliti, perempuan dengan aktivitas fisik rendah tapi kualitas hidup baik (40.6%) kemungkinan dipengaruhi dukungan suami yang kuat untuk coping adaptif seperti berbagi tugas rumah, serta lingkungan Polri yang memaksa mobilitas harian, sehingga mengurangi dampak kehilangan massa otot meski aktivitas pribadi minim. Sebaliknya, responden aktivitas sedang-tinggi dengan kualitas hidup kurang (3-5%) mungkin terganggu IMT tinggi yang belum terkontrol, di mana aktivitas fisik gagal menurunkan lemak visceral akibat pola makan tidak sehat atau stres kerja berat yang memicu hot flashes ekstrem.

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan perimenopause, yaitu 71.4% memiliki mekanisme koping adaptif. Dari kelompok ini, sebanyak 88% memiliki kualitas hidup baik. Sebaliknya, dari 20 perempuan dengan koping maladaptif, sebanyak 75% memiliki kualitas hidup kurang. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan kualitas hidup, yang mana perempuan perimenopause dengan mekanisme koping maladaptif memiliki peluang 22 kali lebih besar memiliki kualitas hidup kurang. Berdasarkan teori WHOQOL-BREF, kualitas hidup pada perimenopause dipengaruhi oleh strategi koping yang memediasi respons terhadap gejala fisik dan emosional, di mana koping efektif meningkatkan persepsi positif pada keempat domain utama melalui pengelolaan stres yang adaptif. Mekanisme koping didefinisikan sebagai strategi kognitif-perilaku untuk mengelola stres, perubahan signifikan, atau ancaman seperti gejala perimenopause (hot flashes, gangguan tidur, penurunan kepadatan tulang) yang memicu kecemasan dan depresi (Tsuraya et al., 2018).

Koping adaptif seperti penerimaan, olahraga, diet seimbang, berpikir positif, dan dukungan sosial meningkatkan ketahanan fisik-psikis-sosial-spiritual serta mengurangi gejala (Potter & Perry, 2019). Sebaliknya, koping maladaptif (penyangkalan, penghindaran) memperburuk stres dan kesehatan mental (Sawitri et al., 2024). Penerapan ini terlihat pada domain WHOQOL-BREF. Koping adaptif mengelola keluhan fisik seperti nyeri sendi dan kelelahan melalui mobilitas terjaga serta intervensi dini, sementara maladaptif memperparahnya. Domain psikologis terdorong oleh pemrosesan emosi positif, mengurangi kecemasan-depresi-gangguan tidur, dan meningkatkan percaya diri serta konsentrasi (Mariyati et al., 2025). Hasil ini selaras dengan studi lain. Yanti (2023) di Desa Kaloran Temanggung menemukan koping adaptif (56.4%) dan maladaptif (43.6%). Penelitian Dewi (2025) melaporkan proporsi serupa dimana (55.4% adaptif dan 44.6% maladaptif). Penelitian Astiti (2024) mengonfirmasi hubungan signifikan ($p=0.004$) pada kualitas hidup menopause.

Menurut asumsi peneliti, perempuan dengan koping maladaptif yang memiliki kualitas hidup baik (25%) kemungkinan mendapatkan dukungan suami atau rekan Polri yang mendorong transisi ke adaptif melalui konseling rutin Pusdokes, mengurangi isolasi sosial meski awalnya menghindari masalah. Sebaliknya, perempuan koping adaptif tapi kualitas hidup kurang (12%) mungkin terhambat aktivitas fisik rendah yang memperburuk IMT, ditambah beban kerja Polri yang menguras energi, sehingga strategi positif seperti olahraga gagal diterapkan konsisten.

Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan perimenopause, yaitu 67.1% mendapatkan dukungan suami. Dari kelompok ini, sebanyak 42 perempuan (89.4%) memiliki kualitas hidup baik. Sebaliknya, dari 23 responden yang mendapatkan suami yang tidak mendukung, sebanyak 69.6% memiliki kualitas hidup kurang. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup, yang mana perempuan perimenopause yang mendapatkan suami tidak mendukung memiliki peluang 19 kali lebih besar memiliki kualitas hidup kurang. Teori WHOQOL-BREF menggarisbawahi bahwa dukungan sosial, termasuk dari suami, merupakan elemen kunci dalam domain sosial dan lingkungan yang memperkuat persepsi kualitas hidup secara keseluruhan dengan mengurangi isolasi dan meningkatkan adaptasi terhadap perubahan hormonal. Dukungan suami mencakup bantuan fisik-materi, emosional (perhatian, empati, komunikasi), dan keterlibatan aktif, yang menciptakan rasa aman, mengurangi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri

untuk adaptasi hormonal perimenopause (Suciawati et al., 2023). Dukungan ini meredakan gejala seperti nyeri sendi dan kelelahan melalui dorongan aktivitas fisik-seksual, memperlambat ikatan emosional, serta menekan kecemasan untuk kesiapan menghadapi perubahan (Kusumaningsih et al., 2024).

Dampaknya terintegrasi pada domain WHOQOL-BREF. Domain fisik terdongkrak oleh bantuan praktis yang mengurangi keluhan muskuloskeletal-vasomotor dan beban ganda (Anggy, 2018). Domain psikologis menguat melalui afirmasi yang merangsang koping adaptif, mengurangi kecemasan-depresi (Nurlina, 2021). Domain sosial terjaga via interaksi keluarga dan jaringan kerja, sementara domain lingkungan membaik dengan akses kesehatan-finansial bersama serta strategi koping pasutri (Aridzka et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan Wahyuni et al., (2025) yang menemukan dukungan suami baik dominan (88.8%). Penelitian Vidayawati (2022) melaporkan proporsi serupa (87.5% baik). Penelitian Cempaka (2022) mengonfirmasi hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0.001$) dengan 58.8% dukungan baik-kualitas hidup baik. Penelitian Wardani et al., (2019) juga mendukung dengan temuan bahwa perempuan menopause kurang dukungan suami dengan kualitas hidup kurang baik sebanyak 36 orang (60.0%), kurang dukungan dengan kualitas hidup baik 24 orang (40.0%), dukungan suami dengan kualitas hidup kurang baik 26 orang (39.4%), dan dukungan dengan kualitas hidup baik 40 orang (60.6%). Uji *chi-square* menghasilkan $p\text{-value} = 0.033 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan menopause.

Menurut asumsi peneliti, perempuan dengan suami tidak mendukung yang memiliki kualitas hidup baik (30.4%) kemungkinan mengandalkan jaringan sesama rekan kerja untuk dukungan emosional alternatif, yang mendorong aktivitas fisik kolektif sehingga menurunkan IMT secara tidak langsung meskipun kurang empati rumah tangga. Sebaliknya, perempuan dengan suami mendukung tapi kualitas hidup kurang (10.6%) mungkin terganggu faktor beban kerja Polri yang berlebih, menyebabkan kelelahan kumulatif yang mengurangi manfaat dukungan suami, ditambah koping maladaptif akibat konflik peran ganda ibu dan profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat dari penelitian mengenai Analisis Kualitas Hidup Perempuan Perimenopause di Pusdikkes Mabes Polri Jakarta Selatan, disimpulkan bahwa dari 70 responden perempuan perimenopause, sebanyak 70% memiliki kualitas hidup yang baik, 67.1% mengalami berat badan berlebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), 45.7% memiliki aktivitas fisik rendah, 71.4% menerapkan mekanisme koping adaptif, serta 67.1% mendapatkan dukungan suami. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara IMT ($p\text{-value}=0.015$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0.000$), mekanisme koping ($p\text{-value}=0.000$), dan dukungan suami ($p\text{-value}=0.000$) dengan kualitas hidup perempuan perimenopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqtam, I., & Darawwad, M. (2018). Health Promotion Model: An Integrative Literature Review. *Open Journal of Nursing*, 8, 485-503.
<https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=86144>
- Albert, A., Abushama, M., & Konje, J. C. (2023). Obesity and menopause. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37244787/>

- Amansyah, A., Putri, A. A., & Suandy. (2025). Perbandingan indeks massa tubuh dan metabolisme lemak pada wanita menopause di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(12), 10164-10179. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/62670/12092>
- Anggy, A. B. B. (2018). *Hubungan dukungan suami dengan strategi koping terhadap tingkat stress pada istri yang mengalami menopause di wilayah Kenjeran Surabaya* [Tesis]. Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/85219/>
- Aridzka, A., Andriyani, A., & Zakiah, V. (2023). Pengaruh dukungan suami terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bungku Kabupaten Morowali. *Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 5(5), 107-113. <https://ojs.pelitaibu.ac.id/index.php/jpasaik/article/view/113/91>
- Astiti, N. C. (2024). *Hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung tahun 2023* [Tesis]. STIKes Bethesda Yakkum. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/3797/>
- Cempaka, S. P. (2022). *Hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause di Padukuhan Pucunggrowong Karangtengah Imogiri Bantul Yogyakarta* [Tesis]. Universitas 'Aisyiyah. <https://digilib.unisayogya.ac.id/6263/>
- Dewi, B. P. (2025). Hubungan pengetahuan, mekanisme koping, dan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(3), 734-743. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/1704>
- Fruitasari, M. F. (2024). Gejala menopause pada wanita premenopause. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14-23. <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/JNI/article/view/507/245>
- Geng, L., Zheng, Y., Zhou, Y., Li, C., & Tao, M. (2018). The prevalence and determinants of genitourinary syndrome of menopause in Chinese mid-life women: A single-center study. *Climacteric*, 21(5), 478-482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29734845/>
- Hayuningsih, S., Partiw, N., Sukmawati, Muliani, S., & Khodijah, U. P. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause* (Edisi ke-1). Nuansa Fajar Cemerlang. https://elib.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php?p=show_detail&id=135340&keywords=
- Hidayah, D. N., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Novianti, N. D. (2023). Hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun. *Forum Ilmiah*, 2(3), 206-213. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/7244>
- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., & Dirgahayu, I. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia: Systematic review. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(2), 65-76. https://www.researchgate.net/publication/384905440_Faktor_yang_Mempengaruhi_Kualitas_Hidup_Menopause_pada_Kelompok_Usia_45-55_Tahun_di_Indonesia_Tahun_2020
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Memperingati Hari Menopause Sedunia 2025, upaya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap isu-isu kesehatan reproduksi dan mental perempuan, termasuk dalam menghadapi masa menopause*. Kementerian Kesehatan RI. <https://penanggulangankrisis.kemkes.go.id/memperingati-hari-menopause-sedunia-2025>
- Khadilkar, S. S. (2019). Musculoskeletal disorders and menopause. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 69(2), 99-103. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30956461/>
- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *JURNAL EDUNursing*, 6(2). <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/3391>

- Kusumaningsih, M. R., Khoeriyah, N., & Adyani, K. (2024). Aktivitas fisik dan kualitas hidup wanita menopause: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 613-619. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/4576>
- Lestari, N. C. A., & Zulhijriani. (2025). Faktor yang mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan*, 3(1), 27-34. <https://salnesia.id/jibi/article/view/1449>
- Mariyati, Fazila, N., Rahayu, I. S., & Suryawati, I. (2025). Mekanisme koping wanita premenopause. 1-9. <https://pdfs.semanticscholar.org/603e/0eb3cb68e740e03933a5c043c9629913627c.pdf>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>
- Namazi, M., Sadeghi, R., & Moghadam, Z. B. (2019). Social determinants of health in menopause: An integrative review. *International Journal of Women's Health*, 11, 637-647. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31849539/>
- Nurlina. (2021). Kualitas hidup wanita menopause. *Media Sains*. <https://scholar.google.com/citations?user=pAwEQHEAAAAJ&hl=id>
- Potter, P., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of nursing* (Vol. 1, Edisi ke-9, Indonesian edition). Elsevier Health Sciences. https://books.google.co.id/books/about/Fundamentals_of_Nursing_Vol_1_9th_Indone.html?hl=id&id=u-z3DwAAQBAJ&redir_esc=y
- Putra, M. A., Alficandra, Manurizal, L., Hidayat, J. T., Putri, R. E., & Ockta, Y. (2025). The correlation between body mass index and body fat percentage in menopausal women in Padang: A quasi-experimental study. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 7(1), 127-138. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/23792>
- Ratumanan, S. P., Achadiyani, & Khairani, A. F. (2023). Metode antropometri untuk menilai status gizi: Sebuah studi literatur. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 15, 1-10. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/704>
- Refaei, M., Kazemi, F., Bakht, R., Hosseioni, M., & Mardanpour, S. (2021). Correlations of body mass index, quality of life, and severity of menopausal symptoms in women during the transition to menopause. *J Kermanshah University of Medical Sciences*, 25(2), Article e108776. <https://brieflands.com/journals/jkums/articles/108776>
- Renaldi, M. D. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause di RW 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang* [Tesis]. Universitas Bhakti Kencana. <https://repository.bku.ac.id/id/eprint/1689/>
- Sahirah, S., Kulsum, U., & Rizki, A. M. F. (2024). Penyuluhan tentang hot flushes pada wanita perimenopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(2), 16-24. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/jpmgs/article/view/163>
- Sawitri, E., Rusminingsih, E., & Suryandari, D. (2024). Hubungan mekanisme koping dengan kualitas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1). <https://ejournal.umkla.ac.id/index.php/triage/article/view/1431>
- Sriantini, N. P. L. O. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan gejala premenopause pada wanita usia 40-49 tahun di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/16C11766_Ni_Luh_Putu_Lisna_Okpi_Sriantini.pdf
- Suciawati, A., Diningsih, S., & Yani, B. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup premenopause. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 9-18. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/4678>

- Syalfina, A. D. (2017). Body mass index (BMI) dan lama menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup menopause (Studi di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto). *Hospital Majapahit*, 9(1), 28-42. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/138>
- Techatraisak, K., & Jiwoornlerk, N. (2019). Association between body mass index and moderate-to-severe vasomotor symptoms in Thai postmenopausal women. *Siriraj Medical Journal*, 71(5), 370-376. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/sirirajmedj/article/view/217199>
- Tsuraya, M., Zulfitri, R., & Arneliwati. (2018). Gambaran mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause. *JOM Fkp*, 5(2), 164-173. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21121>
- Vidayawati. (2022). Hubungan dukungan suami, pengetahuan dan sikap terhadap pola hubungan seksual pada ibu masa perimenopause di Puskesmas Labuan tahun 2022. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 2(2), 548-556. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/266>
- Wahyuni, N., Hidayani, Ciptarini, U., Azis, Y., & Halimatussadiah. (2025). Hubungan pengetahuan, dukungan suami dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan menghadapi perimenopause. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 17885-17893. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/52150>
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21-30. <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/63>
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yanti, F. (2023). *Hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Kaye Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar* [Tesis]. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/18/1/Fitri%20Yanti%20BAB%20I-V.pdf>
- Zhou, Y., Zheng, Y., Li, C., Hu, J., Zhou, Y., Geng, L., & Tao, M. (2018). Association of body composition with menopausal symptoms in peri-menopausal women. *Climacteric*, 21(2), 179-183. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29390893/>
- Zulfi, O. E., Dwiningsih, S. R., & Krisnana, I. (2021). Indeks massa tubuh (IMT) berhubungan dengan keluhan menopause. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(1), 73-83. <https://e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/28887/16228/125063>